

El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres

Ramón González Cabanach, Patricia González Millán
y Carlos Freire Rodríguez
Universidad de A Coruña

En el presente trabajo se analiza cuáles son las estrategias de afrontamiento a las que suelen recurrir los estudiantes universitarios de ciencias de la salud para responder a las situaciones problemáticas propias del contexto académico así como las posibles diferencias de sexo en el empleo de dichas estrategias. La muestra se compone de 258 estudiantes, 228 mujeres y 30 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 45 años, siendo la edad media de 21 años. Para la medida de las estrategias de afrontamiento fue empleada la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que la *Búsqueda de apoyo* y la *Reevaluación positiva* son, respectivamente, las estrategias más y menos frecuentemente empleadas por los estudiantes. Asimismo, nuestros datos indican que las mujeres recurren en mayor medida al apoyo social, mientras que los varones optan por el empleo de estrategias de reevaluación positiva o de planificación.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento del estrés; apoyo social; reevaluación positiva; planificación; diferencias de sexo.

Coping strategies in university students of Health Sciences: Differences according to sex. This study assess the most common coping strategies used by Health Sciences university students in response to academic stress situations and sex differences using such strategies. The sample comprised a total of 258 students, 228 women and 30 men, aged between 18 and 45 years old and average age of 21 years. We measure coping strategies by using the Academic Stressors Scale (A-CEA), which is included in the Academic Stress Questionnaire (CEA: Cuestionario de Estrés Académico). The results of this project show that *Search for support* and *Positive reassessment* are the most and the least common coping strategies used by students, respectively. In addition, our findings suggest that women use to resort to *Social Support*, whereas men frequently adopt *Positive reassessment* or *Planning* as coping strategies.

Keywords: coping strategies; search for support; positive reassessment; planning; sex differences.

El afrontamiento del estrés

A partir de los trabajos de Lazarus y Folkman comienza a considerarse el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo

concreto en que el individuo evalúa en cada momento lo que ocurre. Así, definen el afrontamiento “como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

Folkman y Moskowitz (2004), en una reciente revisión de la investigación que en los últimos treinta años se ha venido produ-

Fecha de recepción: 4-9-09 • Fecha de aceptación: 12-11-09
Correspondencia: Ramón González Cabanach
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de A Coruña
Campus de Elviña
15071 A Coruña
E-mail: rgc@udc.es

ciendo en torno al afrontamiento, concluyen que, por lo general, los investigadores han tratado de agrupar las respuestas de afrontamiento ya sea de un modo más racional, de acuerdo con ciertas categorías teóricas, ya sea empíricamente, recurriendo al análisis factorial, o bien, a través de una combinación de ambas técnicas.

En esta dirección, una de las más tempranas nomenclaturas es la propuesta por Folkman y Lazarus (1980), quienes, desde una aproximación teórica, distinguen dos tipos generales de afrontamiento, según la función a la que se orientan: afrontamiento dirigido al problema y dirigido a la emoción. Dentro de la primera categoría se incluirían todas aquellas conductas cognitivas o manifiestas con las que el individuo trata de modificar y/o resolver la situación estresante. Por su parte, el afrontamiento dirigido a la emoción tiene como objetivo la regulación de la respuesta emocional que provoca en el individuo la situación estresante.

La búsqueda de apoyo social ha de ser considerada como un estrategia mixta de afrontamiento del estrés, puesto que podemos recurrir a nuestra red social con distintos objetivos: encontrar en ella apoyo afectivo (estrategia centrada en las emociones), apoyo informativo o apoyo instrumental (estrategias centradas en el problema).

La función del afrontamiento no ha sido el único criterio que se ha utilizado para clasificar las diferentes estrategias de afrontamiento. Fernández-Abascal (1998), tras realizar una revisión de diversos estudios, concluye que existen tres dimensiones básicas a lo largo de las cuales podemos situarlas: 1) el método empleado en el afrontamiento (activo, pasivo y de evitación); 2) la focalización del afrontamiento (dirigido al problema, a la respuesta emocional o a reevaluar el problema); 3) la actividad movilizada en el afrontamiento (cognitivo o conductual).

Las valoraciones que los individuos hacen de las situaciones pueden iniciar una cadena de acciones de afrontamiento dirigidas a su manejo. Así, cuando las condiciones estresantes se valoran como modificables, es decir, cuando se considera que entran dentro

de las posibilidades de control de la persona, predomina el manejo centrado en el problema. Sin embargo, cuando las condiciones se valoran como no modificables, predomina el manejo centrado en las emociones (Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen, 1986; Lazarus y Folkman, 1987). Este hallazgo vincula la valoración secundaria, que se relaciona con las opciones de manejo, con la selección de la estrategia de manejo.

Una importante razón que justifica el estudio del afrontamiento es la creencia de que determinadas formas de afrontamiento resultan más eficaces que otras para la promoción del bienestar y, consecuentemente, la posibilidad de utilizar esta información para diseñar intervenciones destinadas a ayudar a las personas a manejar más eficazmente el estrés (Folkman y Moskowitz, 2004). No obstante, a pesar de lo razonable de este argumento, la cuestión de determinar la eficacia del afrontamiento permanece como una de las más desconcertantes en este campo de investigación (Somerfield y McCrae, 2000).

El estudio llevado a cabo por Compas, Forsythe y Wagner (1988) puso de relieve que los estresores académicos fueron evaluados por los participantes como más controlables que los estresores interpersonales y que, en general, aquéllos recurrían a estrategias centradas en el problema más que a estrategias centradas en la emoción para hacerles frente, ocurriendo lo contrario en el caso de los estresores interpersonales.

Las investigaciones sobre el estrés en general y el académico en particular sugieren que el sexo incide de forma significativa tanto en la experiencia de estrés académico como en sus efectos. Asimismo, numerosos estudios han constatado que las mujeres recurren al apoyo social como estrategia de afrontamiento más a menudo que los varones (Bird y Harris, 1990; Copeland y Hess, 1995; Frydenberg y Lewis, 1991, 1993, 1999; Plancherel y Bolognini, 1995; Parsons, Frydenberg y Poole, 1996; Plancherel, Bolognini y Halfon, 1998; Recklitis y Noam, 1999; Reevy y Maslach, 2001; Stark, Spirito, Williams y Guevremont, 1989; Was-

hburn, 2000). Por otra parte, algunos autores sostienen que las mujeres son más proclives a rumiar los problemas, contrariamente a los varones quienes tenderían más a tomar algún tipo de acción ante las dificultades en lugar de inquietarse por ellas (véase, por ejemplo, Nolen-Hoeksema, 1994).

El objetivo de esta investigación es doble: por un lado, identificar qué estrategias de afrontamiento emplean los estudiantes de ciencias de la salud para abordar el estrés; por otro, realizar un análisis diferencial de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de ciencias de la salud en función del sexo.

Método

Participantes

La muestra de individuos utilizada la integran estudiantes de diversas titulaciones universitarias vinculadas a las Ciencias de la Salud de la Universidad de A Coruña. Los sujetos han sido seleccionados a partir de un muestreo por conglomerados, para respetar el agrupamiento natural de los estudiantes, considerando, por ello, como conglomerado cada grupo clase integrado por aquellos estudiantes que voluntariamente colaboraron en la cumplimentación de los cuestionarios (muestra aceptante).

De este modo, la muestra productora de datos está compuesta por un total de 258 estudiantes, 228 mujeres y 30 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 45 años, siendo la edad media de 21 años. Del total de la muestra, 131 sujetos (50,8%) cursaban Fisioterapia, 86 sujetos (33,3%) estudiaban Enfermería y 41 sujetos (15,9%) eran alumnos de Podología. En cuanto a la distribución de la muestra por cursos, 74 de los estudiantes participantes en el estudio cursaban primero, 110 estudiaban segundo y 84 tercero.

Procedimiento de recogida de datos

Los datos relativos a las variables estudiadas fueron recogidos en cada uno de los centros a los que asistían los estudiantes que participaron en la investigación. Los cues-

tionarios fueron aplicados en un único momento temporal por personal especializado que colaboró en el estudio. A los participantes, que respondieron de forma individual y sin límite de tiempo a cada uno de los ítems del cuestionario, se les recalcó que era muy importante que respondieran con sinceridad a todas las cuestiones planteadas. Asimismo, se les informó del carácter totalmente confidencial de dicha información.

Instrumentos de medida

Para medir las estrategias de afrontamiento, hemos empleado la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico (Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro, 2009). Esta escala está formada por 23 ítems, agrupados en tres factores (ver tabla 1). La consistencia interna de estos tres factores obtenidos, examinada utilizando el alpha de Cronbach, es de .86 para el factor 1; de .91 para el factor 2; de .84 para el factor 3, y de .89 para la escala completa.

El primer factor está constituido por nueve ítems referidos a una forma de afrontamiento activo dirigida a crear un nuevo significado de la situación del problema, tratando de resaltar los aspectos positivos o activando expectativas positivas y que reconocemos como una estrategia de reevaluación positiva (F1: REEVALUACIÓN POSITIVA). Este factor pone de relieve su carácter cognitivo y activo al incluir afirmaciones como “*Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos*”, “*Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo*”, etc.

Un segundo factor, constituido por siete ítems, agruparía tanto los intentos de búsqueda de consejo e información sobre cómo resolver el problema –apoyo social al problema– como de apoyo y comprensión para la situación emocional causada por el problema –apoyo social emocional. Por tanto, se consideró adecuado denominar a este factor F2: BÚSQUEDA DE APOYO, entendido co-

mo un afrontamiento de tipo conductual y activo.

El tercer factor estaría integrado por otros siete ítems referidos a estrategias de afrontamiento directamente dirigidas a modificar o controlar instrumentalmente la situación, implicando una aproximación analítica y racional del problema. En este caso, el afrontamiento se dirige al análisis de la dificultad y al subsiguiente desarrollo y supervisión de un plan de acción para su resolución. Este factor, referido como afrontamiento mediante plani-

ficación, integraría afirmaciones del tipo: “*Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo*” o “*Cuando me enfrento a una situación problemática elaboro un plan de acción y lo sigo*”, en las que subyace el carácter conductual y activo de este tipo de afrontamiento (F3: PLANIFICACIÓN).

Técnicas de análisis de datos

Para el estudio del primero de nuestros objetivos, hemos recurrido a la obtención de los

Tabla 1. *Descriptivos de los ítems de la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académicos (A-CEA) y estructura factorial de la misma*

	ÍTEM	M	Asimetría	DT	Kurtosis	Pesos factoriales del Factor 1	Pesos factoriales del Factor 2	Pesos factoriales del Factor 3
Factor 1 REEVALUACIÓN POSITIVA	7	2.77	.338	1.212	-.775	.762		
	1	2.40	.661	1.083	-.174	.761		
	10	2.80	.452	1.105	-.594	.744		
	16	2.14	.868	1.042	.263	.702		
	13	2.90	.362	1.103	-.714	.693		
	18	2.58	.528	1.113	-.490	.670		
	20	2.75	.550	1.189	-.589	.630		
	4	3.02	.285	1.119	-.829	.540		
	22	3.03	.173	1.135	-.806	.498		
	Factor 2 BÚSQUEDA DE APOYO	14	3.03	.262	1.103	-.714		.821
8		3.11	.149	1.194	-1.059		.812	
2		3.26	.095	1.155	-1.110		.794	
11		3.64	-.420	1.253	-1.034		.787	
5		3.34	-.062	1.189	-1.121		.785	
21		3.06	.183	1.069	-.815		.763	
17		3.14	.138	1.188	-1.069		.758	
Factor 3 PLANIFICACIÓN	6	3.03	.131	1.224	-.954			.797
	3	3.03	.169	1.150	-.842			.765
	9	2.41	.614	1.131	-.370			.718
	19	2.20	.773	1.156	-.337			.643
	12	3.09	.255	1.040	-.711	.304		.621
	15	2.92	.372	1.028	-.566	.425		.597
	23	2.69	.588	9.14	-.195	.304		.434
Varianza Explicada (%)						20.051	19.187	15.164

Matriz de componentes rotados

Método de extracción: Análisis de componentes principales

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser

La rotación converge en 5 iteraciones

Los pesos factoriales inferiores a .30 han sido eliminados de la tabla

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los factores de la Escala de Estrategias de Afrontamiento.

Estadísticos descriptivos											
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típica	Varianza	Asimetría	Curtosis	Error	Error	Error
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Típico	Típico	Típico
Búsqueda de apoyo	258	1,00	5,00	3,1617	,0556	,89386	,799	,097	,152	-,608	,302
Planificación	258	1,14	4,86	2,8488	,0518	,83147	,691	,401	,152	-,624	,302
Reevaluación positiva	258	1,22	4,67	2,7304	,0478	,76809	,590	,349	,152	-,543	,302
N válido	258										

estadísticos descriptivos de la muestra (media, desviación típica, asimetría y curtosis).

Para el estudio del segundo de los objetivos, hemos recurrido al empleo de la prueba t de Student para medir la existencia de diferencias significativas entre ambos grupos.

Resultados

Como se puede observar en la tabla 2, el factor *Búsqueda de Apoyo* es el que presenta una puntuación media más elevada ($M=3,16$). Esto indica que, en general, estos estudiantes recurren a buscar en los demás consejo y/o comprensión como modo de hacer frente a situaciones estresantes, amortiguando así sus efectos.

De las tres estrategias de afrontamiento consideradas en este trabajo, la que ha obtenido un promedio más bajo ha sido la de *Reevaluación Positiva* ($M=2,73$).

Los resultados correspondientes a las diferencias en los niveles de uso de las estrategias de afrontamiento consideradas en esta investigación entre los grupos de hombres y mujeres se reflejan en la tabla 3.

Como se puede observar en dicha tabla, los valores medios obtenidos por cada uno de los grupos establecidos en función del sexo ponen de relieve que las mujeres recurren en mayor medida que los varones a la búsqueda de apoyo social como modo de hacer frente a situaciones problemáticas, mientras que estos últimos tienden a emplear principalmente estrategias de reevaluación positiva y de planificación. Sin embargo, cuando contrastamos los valores medios de ambos grupos de casos, nos encontramos con que estas diferencias encontradas sólo alcanzan significación estadística en la estrategia de reevaluación positiva, cuyos índices de empleo son claramente superiores en los varones ($p<.001$).

Tabla 3. Diferencia de medias entre hombres y mujeres en el empleo de estrategias de afrontamiento.

VARIABLES	Valores medios		Prueba de Levene	Prueba T para la igualdad de medias	
	Hombres (N=30)	Mujeres (N=228)	Sig.	t	Sig.
<i>Reevaluación positiva</i>	3,32	2,65	,390	4,699	,000
<i>Búsqueda de Apoyo</i>	2,95	3,18	,005	-1,705	,183
<i>Planificación</i>	3,10	2,81	,881	1,767	,078

Discusión y Conclusiones

En relación al primero de los objetivos de este trabajo (*¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más habituales que usan los estudiantes universitarios para hacer frente a las situaciones problemáticas en el contexto académico?*), podemos afirmar que los estudiantes de ciencias de la salud utilizan preferentemente la estrategia de búsqueda de apoyo para afrontar sucesos y episodios estresantes. Recurren, por tanto, al apoyo social y emocional de los otros para manejar eficazmente el estrés. Por el contrario, la estrategia de afrontamiento menos empleada es la de reevaluación positiva.

Ahora bien, hemos de ser cautelosos en la interpretación y generalización de esta conclusión, dada la composición de la muestra estudiada. En efecto, recordemos que un 88,4% de la misma eran mujeres, lo que, muy probablemente, explique una proporción elevada de la puntuación media obtenida en este factor.

En relación con el segundo de los objetivos planteados, que pretendía determinar si la variable sexo se halla diferencialmente asociada al uso de estrategias de afrontamiento en el contexto académico, la primera y más novedosa de las conclusiones de nuestro trabajo, con la necesaria cautela derivada de la composición ya señalada de la muestra utilizada, es que los estudiantes varones recurren preferentemente al uso de estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva, de forma significativamente superior a las mujeres. Parece claro que, frente a la búsqueda de apoyo social por parte de las mujeres, los estudiantes varones prefieren replantearse la situación problemática, buscando los aspectos más positivos de ella, reformulándola.

Esta conclusión apunta a la existencia de alguna o algunas variables explicativas que subyacen a ella. Podemos hipotetizar que esta diferencia significativa entre hombres y mujeres pueda deberse a determinadas variables personales asociadas al afrontamiento del estrés. En la línea con lo señalado por

Martínez-Correa, Reyes, García-León y González-Jareño (2006), el optimismo disposicional podría ser una de estas variables, pues está positivamente correlacionada con el empleo de estrategias de afrontamiento activo (entre ellas, la reestructuración cognitiva) (Carver y Scheier, 2001). Otra de estas variables podría ser la denominada personalidad resistente, pues se ha comprobado cómo los individuos con esta característica de personalidad se enfrentan de forma activa a los estímulos estresantes, percibiéndolos como menos amenazantes (Moreno, Morett, Rodríguez y Morante, 2006; Kobasa, 1982). En cualquier caso, se trata de una futura línea de investigación imprescindible para profundizar en la explicación de esta diferencial forma de afrontamiento del estrés en función del sexo.

Aun no alcanzando niveles de significación (si bien muy cercanos a ellos), los estudiantes varones, a diferencia de las mujeres, recurren al uso de otra estrategia de afrontamiento activo, ésta de tipo conductual, como es la planificación.

Este diferencial manejo activo (tanto de naturaleza cognitiva como conductual) del estrés debería considerarse en el futuro, de cara al desarrollo de programas de intervención en el estrés de los estudiantes universitarios.

La última de las conclusiones se orienta en la misma línea de otros muchos estudios y avala la afirmación de que las mujeres recurren en mayor medida al apoyo social como forma básica de afrontamiento de los estímulos estresantes. Pero el hecho de que las mujeres presenten una mayor tendencia a buscar en los demás información y consejo (apoyo social al problema) o también apoyo y comprensión para sus experiencias emocionales (apoyo social emocional) no necesariamente debe llevarnos a cuestionar la eficacia de este tipo de afrontamiento. En efecto, lo verdaderamente relevante sería considerar la calidad del sistema de apoyo social con el que cuenta la persona en términos de si promueve el crecimiento personal o, por el contrario, genera dependencia (Hess y Richards, 1999).

Referencias

- Bird, G.W. y Harris, R.L. (1990). A comparison of role strain and coping strategies by gender and family structure among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 10, 141-158.
- Cabanach, R.G., Valle, A., Rodríguez, S. y Piñeiro, I. (2009). La evaluación del estrés en contextos académicos. El cuestionario de estrés académico (C.E.A.). En R.G. Cabanach y S. Rodríguez (Coords.), *El estrés en contextos académicos. La evaluación del estrés*. La Coruña: Psicoeduca (en prensa).
- Carver, C.S. y Scheier, M.F. (2001) Optimism, pessimism and self-regulation. En E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice* (pp. 31-51). Washington: APA.
- Compas, V., Forsythe, C. y Wagner, B. (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 305-322.
- Copeland, E.P. y Hess, R.S. (1995). Differences in young adolescents' coping strategies based on gender and ethnicity. *Journal of Early Adolescence*, 15, 203-219.
- Fernández-Abascal, E.G. (1998). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero Cantero, M. Chóliz Montañés y F. Martínez Sánchez, *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839- 852.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219- 239.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745- 774.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 572- 597.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252-266.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1999). Things don't better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Hess, R.S. y Richards, M.L. (1999). Developmental and gender influences on coping: implications for skills training. *Psychology in the Schools*, 36, 2, 149-157.
- Kobasa, S.C. (1982). The hardy personality: toward a social psychology of stress and health. En G.S. Sanders y J. Suls (Comp.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, N.J.: L.E.A.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1, 141-169.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G.A., García-León, A. y González-Jareño, M.I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18, 1, 66-72.
- Moreno, B., Morett, N.I., Rodríguez, A. y Morante, M.E. (2006). La personalidad resistente como variable moduladora del síndrome de burnout en una muestra de bomberos. *Psicothema*, 18, 3, 413-418.
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 519-534.
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational psychology*, 66, 109-114.
- Plancharel, B. y Bolognini, M. (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 459-474.
- Plancharel, B., Bolognini, M. y Halfon, O. (1998). Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample. *European Psychologist*, 3(3), 192-201.
- Recklitis, C.J. y Noam, G.G. (1999). Clinical and developmental perspectives on adolescent coping. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(2), 87-101.
- Reevy, G.M. y Maslach, C. (2001). Use of social support: Gender and personality differences. *Sex Roles*, 44, 437-459.